

(KARANIYA) METTA SUTTA

The Discourse on Loving Kindness

(Suttanipata and Kuddakapatha)

1. *Karaniya mattha kusalena*

He who is skilled in doing good

Yantam santam padam abhi-samecca

And who wishes to attain that state of calm (Nibbana) should act thus

Sakko uju ca suju ca

He should be able, upright, perfectly upright

Suvaco cassa mudu anati-màni

Gently spoken, gentle and humble.

2. *Santussako ca subharo ca*

Contented (satisfied), easily supportable (not a burden to others)

Appa-kicco ca sallahuka-vutti

With few duties, simple in livelihood

Santindriyo ca nipako ca

Controlled in senses, discreet (intelligent /wise)

Appa-gabbho kulesu ananu giddho

Not greedily attached to families

3. *Na ca khuddham samacare kiñci*

He should not commit any slight wrong

Yena viññu pare upavadeyyum

So that other wise men might deplore

Sukhino va khemino hontu

May all beings be happy and safe

Sabbe sattà bhavantu sukhi-tattà

May hearts be happy

4. *Ye keci pàna bhutatthi*

Whatsoever living beings that exist

Tasà va thàvarà va anava sesà

Weak, or strong, without exception

Dighà va ye mahantà va

Long or stout

Majjhimàrassa khanuka thulà

Medium, short, small or large

5. *Ditthà-va ye va additthà*

Those seen (visible) or unseen (invisible)

ye ca dure vasanti avidure

And those dwelling far or near

bhutà va sambhavesi va

Those who are born and those who are to be born

sabbe sattà bhavantu sukhitattà !

May all beings, without exception, be happy mind

6. *Na paro param nikubbetha –*
 Let no one deceive another
nàtimaññetha katthacinam kiñci,
 Nor despise anyone anywhere
byàrosanà patighasañña –
 In anger or ill will
nàññamaññassa dukkham iccheyya !
 Let them not wish each other harm

7. *Màtà yatha niyam puttam –*
 Just as a mother would guard her only child
àyusa ekaputtam anurakkhe
 At the risk of her own life
evam pi sabbabhutesu –
 Even so towards all beings
mànasam bhàvaye aparimanam !
 Let him cultivate boundless mind

8. *Mettañ ca sabbalokasmim*
 Let thoughts of boundless love pervade the whole world
mànasam bhàvaye aparimànam,
 Above, below and across
uddham adho ca tiriyañ ca
 Without any obstruction
asambàdham averam asapattam
 Without any hatred, without any enmity

9. *Tittham caram nisinno và sayàno và –*
 Whether he stands, walks, sits
yàvatassa vigatamiddho,
 Or lies down, as long as he is awake
etam satim adhittheyya -
 He should develop this mindfulness
brahmam etam viharam idhamàhu !
 This they say is the highest conduct here

10. *Ditthiñ ca anupagamma –*
 Not falling into (wrong) views
silavà dassanena sampanno,
 Virtuous and endowed with vision (insight)
kamesu vineyya gedham
 He discards attachment to sensuous desires
Na hi jàtu gabbhaseyyam punareti !
 Truly, he does not come again , to be conceived in a womb.

METTA SUTTA

(The Buddha's words on loving kindness)

1. *Karaniyamatthakusalena - yantam santam padam abhisamecca,
Sakko uju ca suju ca - suvaco cassa mudu anatimani !*

If you know what is truly good for you and understand the possibility of reaching a state of perfect peace, then this is how you need to live. Start as a capable person, who is upright and really upright, gently spoken, flexible, and not conceited!

2. *Santussako ca subharo ca - appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca - appagabbho kulesu ananugiddho!*

Then become contented and happy, with few worries and an uncomplicated life. Make sure your sense experience is calm and controlled, be duly respectful, not stubborn, and don't hanker after families or groups!

3. *Na ca khuddam samacare kiñci - yena viññuu pare upavadeyyum,
sukhino va khemino hontu - sabbe satta bhavantu sukhitatta !*

And avoid doing anything unworthy, that wiser people would criticize.
(Then meditate like this:)
May all be happy and secure.
May all beings become happy in their heart of hearts!

4. *Ye keci panabhutatthi – tasà và thàvarà và anavasesà,
Dighà và ye mahantà và – majjhima rassa kànuvathulà !*

And think of every living thing without exception: the weak and the strong, from the smallest to the largest,

5. *Ditthà-và ye va additthà - ye ca dure vasanti avidure,
Bhutà và sambhavesi và - sabbe satta bhavantu sukhitattà!*

whether you can see them or not, living nearby or far away, beings living now or yet to arise – may all beings become happy in their heart of hearts!

6. *Na paro param nikubbetha - natimaññetha katthacinam kiñci,
byàrosana patighasañña - nàññaamaññaassa dukkhamiccheyya !*

May no one deceive or look down on anyone anywhere, for any reason. Whether through feeling angry or through reacting to someone else, may no one want another to suffer.

7. *Màtā yathā niyam puttā - àyusā ekaputtāmanurakkhe
evampi sabbabhutesu - mānasam bhāvaye aparimānam !*

As strongly as a mother, perhaps risking her life, cherishes her child, her only child, develop an unlimited heart for all beings.

8. *Mettañ ca sabbalokasmim - mānasam bhāvaye aparimānam,
uddham adho ca tiriyañca - asambadham averam asapattam !*

Develop an unlimited heart of friendliness for the entire universe, sending metta above, below, and all around, beyond all narrowness, beyond all rivalry, beyond all hatred.

9. *Tittham caram nisinno vā sayano vā - yàvatassa vigatamidhho,
etaṃ satim adhittheyya - brahmametam vihāram idhamāhu !*

Whether you are staying in one place or travelling, sitting down or in bed, in all your waking hours rest in this mindfulness, which is known as like living in heaven right here and now!

10. *Ditthiñca anupagamma - silavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham -Na hi jātu gabbhaseyyam punareti !*

In this way, you will come to let go of views, be Virtuous ethical, and have perfect Insight. And leaving behind craving for sense pleasures, from the rounds of rebirth you will finally be completely free!

(Translated by Ratnaprabha)

(කරුණීය)මෙත්ත සූත්‍රය
(බුද්දකපාඨ බු.නි.1, 20 පිට/ සුත්තනිපාත 44-46 පිටු)

1. කරුණීයමත්ථකුසලෙන යන්නං සන්නං පදං අභිසමෙච්ච, සක්කො උජ්ඣ ව සුජ්ඣ ව සුවචො චස්ස මුදු අනනිමානී.
2. සන්තුස්සකො ච සුභරො ච අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකචුත්ති, සන්නිනද්‍රියො ච නිපකො ච අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.
3. න ච බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපචදෙය්‍යුං, සුබ්භො චා බෙමීනො භොන්තු සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුබ්භත්තා.
4. යෙ කෙචි පාණභුනත්ථී තසා චා ටාවරා චා අනචසෙසා, දීඝා චා යෙ මහන්නා චා මජ්ඣමා රස්සකා'ණුබ්බුලා.
5. දිට්ඨා චා යෙච අද්දිට්ඨා යෙ ච දුරෙ චසන්නි අච්චුරෙ, භුතා චා සමිභවෙසී චා සබ්බෙ සත්තා භවන්තු සුබ්භත්තා.
6. න පරො පරො නිකුබ්බෙථ නානිමඤ්ඤෙථ කත්ථචී නං කඤ්චී, බ්‍යාරොසනා පටිඝසඤ්ඤා නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍යා.
7. මාතා යථා නියං පුත්තං ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ, එවමිපි සබ්බභුතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං.
8. මෙත්තඤ්ච සබ්බලොකස්මිං මානසං භාවයෙ අපරිමාණං, උද්ධං අධො ච නිරියං ච අසමිබ්බං අචෙරං අසපන්නං.
9. නිට්ඨං චරං නිසින්නො චා සයානො චා යාවනස්ස විගතමිද්ධො, එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය භුත්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.
10. දිට්ඨී ච අනුපගමිම සීලො දස්සනෙන සම්පන්නො, කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.

Sinhala Translation of The Metta Sutta

(කරුණීය) මෙත්ත සූත්‍රයේ සිංහල තේරුම

1. යම් ශාන්ත පදයක් කැමැති අර්ථය කැමැති පුද්ගලයකු විසින් දක්ෂ විය යුතු ය. සෘජු විය යුතු ය. වඩාත් සෘජු (අවංක) විය යුතු ය. සුවච, මෘදු, අනනිමානී විය යුතු ය.
2. ලද දෙයින් සතුටුචිම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළහැකි බව, කටයුතු අඩු බව, සැහැල්ලු බව, ඉඳුරන් සංචර බව, තීක්ෂණ නුවණ, දඩබ්බර නැති බව, කුලයන්හි නොඇලුණු බව ඇති කර ගත යුතු ය.
3. නුවණැති අන් අය වැරදි යැයි කියන සුළු වූ ද වරදින් මිදිය යුතු ය. 'සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා' යන මෙත් සිත වැඩිය යුතු ය.
4. බියෙන් සැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් රහත් නොවූ) නොසැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් අර්භත්වයට පැමිණී) දීර්ඝ වූ ද මහත් වූ ද මධ්‍යම වූ ද මිටි වූ ද ඉතා කුඩා වූ ද
5. පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර සිටින, ළඟ සිටින, ඉපදුණ , ඉපදීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින යම් සත්ත්ව කෙනෙක් වේ ද ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.
6. එකෙක් අනිකකු තොරවටාවා. අනෙකකුට අවමන් නොකෙරේවා. සිතින් කයින් වචනයෙන් එකෙක් අනිකකුගේ දුකක් කැමැති නොවේවා.
7. මවක් තම එක ම පුතු රකින්නාක් මෙන් සියලු සතුන් වෙත අපරිමාණ මෙත් සිත පතුරුවාවා.
8. උඩ ද යට ද සරස ද (සතුරු මිතුරු වශයෙන්) කිසිදු සීමාවක් නැති ව අතරතුරවත් වෙර වේතනාවක් පහළවීමක් නැති ව සතුරන් රහිතව සියලු ලෝසතුන් කෙරෙහි අපමණ මෙත්සිත වඩන්න.
9. සිටින්නේ හෝ ඇවිදින්නේ හෝ උන්නේ හෝ නිදන්නේ හෝ යම් තාක් මෙත්සහගත සිහිය අධිෂ්ඨාන කරනු කැමැත්තේ ද ඒතාක් අලස බවින් තොරව සිහිය වඩන්නේ ය. මේ මෙමිත්‍රී විහරණය මේ සම්බුදු සසුනෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ විහරණයකැයි සඳහන් කළහ.

10. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත සහ නැත යන අන්ත දෙකට ම නොපැමිණ සිල්වත් වූයේ දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූයේ කාමයන්හි ගිජුව ව දුරුකොට ඒකාන්තයෙන් නැවත මවිකුසකට නොපැමිණෙන්නේ ය.

ශාන්ත සුවයට පත්වනු කැමැති අයකු තුළ ආරම්භයෙහි දී ම ඇති කර ගත යුතු ගුණාංග 15 ක් මෙහි දැක්වේ.

එනම් :-

1. සක්කො : දක්ෂ බව (Be able/ Proficiency)
2. උජ්ජ ව : සෘජු බව (Straight/ honest)
3. සුජ්ජ ව : මනාව සෘජු බව (Really/ perfectly upright)
4. සුවවො : අන් අයගේ වචනයට ඇහුම්කන් දෙන බව (Obedient/ gently spoken)
5. මුදු : මෘදු බව (Flexible/ Gentle)
6. අනතිමානී : අතිමානයෙන් තොරබව (Humble / not conceited)
7. සන්තුස්සකො ව : ලද දෙයින් සතුටු වන බව (Being contented / Being satisfied)
8. සුභරො ව : පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව (Easy to support)
9. අප්පකිච්චො ව : කටයුතු අල්ප බව (being less busy)
10. සල්ලහුකචුත්ති : සැහැල්ලු ගතිපැවැතුම් ඇති බව (being simple)
11. සන්තින්ද්‍රියො ව : සන්සුන් ඉදුරන් ඇති බව (Controlled in senses)
12. නිපකො ව : නියුණු තුවණ (Discreet/ Intelligent/ wise)
13. අප්පගබ්භො : දඩබ්බර නැති බව (Not impudent/ not stubborn)
14. කුලෙසු අනනුගිද්ධො : කුලයන්හි නොඇලෙන බව (Unattached to families)
15. න ව බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යං :
නුවණැත්තන් දොස් නගන සුළු වූද වරදින් මිදීම
(having moral fear and Shame on slightest wrong conduct)

(පැසිෆිකා, ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරයේ අගනරුවාදා ධර්ම සාකච්ඡාව - 7/22/2014)

(Tuesday Dhamma Discussion at Los Angeles Buddhist Vihara in Pasadena - 7/22/14)